YR IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL **A GAREM** | THE HEALTH & SOCIAL CARE **WE WANT**

PECYN CYMORTH RHANDDEILIAID

Yr iechyd a gofal cymdeithasol a garem.

Adeiladu perthynas decach a mwy cytbwys rhwng pobl a'r gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol maen nhw'n eu defnyddio.

CYFLWYNIAD

Mae'r pecyn cymorth hwn yn darparu popeth sydd ei angen arnoch i helpu i hyrwyddo'r ymgyrch ac annog pobl i gymryd rhan a dweud eu dweud.

Mae gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru dan lawer o bwysau. Gydag amseroedd aros hir, anghydraddoldebau iechyd cynyddol, a galw cynyddol, mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at y gofal a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt. Ar yr un pryd, nid oes digon o bobl yn gwybod eu hawliau, yr hyn y gallant ei ddisgwyl yn rhesymol gan wasanaethau, neu sut y gallant chwarae eu rhan eu hunain i aros yn iach.

Dyna pam mae Llais yn arwain Yr Iechyd a Gofal Cymdeithasol a Garem: sgwrs genedlaethol am greu gwasanaeth tecach a phobl-ganolog sy'n gweithio i bawb. Sgwrs sydd wedi'i wreiddio mewn dealltwriaeth, parch a chyfrifoldeb ar y cyd.

Rydym am glywed gan gynifer o bobl â phosibl ledled Cymru. Mae eich cefnogaeth yn bwysig i'n helpu i gyrraedd cymunedau, casglu barn a deall beth sy'n gweithio, beth sydd ddim, a beth sydd bwysicaf.

EIN NOD

Rydym am ei gwneud hi'n haws i bobl:

Gwybod a deall eu hawliau

Gwybod beth i'w ddisgwyl gan wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol

Gwybod y rhan sydd ganddyn nhw i'w chwarae yn eu hiechyd a'u gofal eu hunain

Ar yr un pryd, rydym am gefnogi gwasanaethau i ddiwallu anghenion pobl yn well drwy wrando ar brofiadau go iawn a defnyddio'r hyn maen nhw'n ei glywed i wneud pethau'n well. Mae'n ymwneud â meithrin ymddiriedaeth, lleihau dryswch a chreu gwasanaethau sy'n gweithio i bawb.

SUT I GYMRYD RHAN

Mae rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch ar ein gwefan:
llaiscymru.org/rydymeisiau

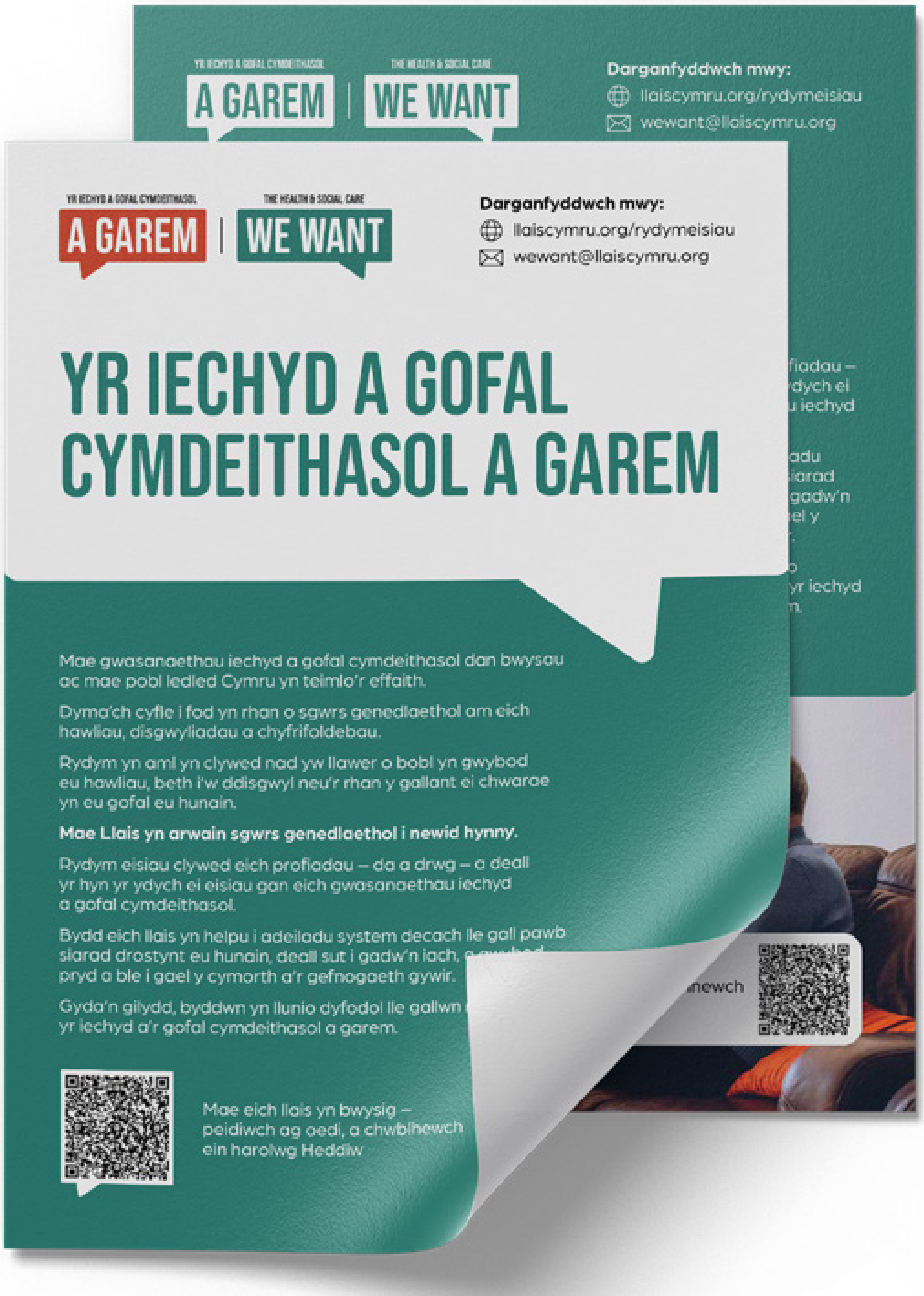
Gall pobl gymryd rhan mewn nifer o ffyrdd, gan gynnwys:

- Cwblhewch yr arolwg cenedlaethol yma
- Grwpiau ffocws
- Sgyrsiau 1 i 1 gyda staff
- Cynnal eich sgwrs eich hun gyda'ch cymuned neu grŵp
- Digwyddiadau Llais

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch, neu os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan mewn ffyrdd eraill, yna byddem wrth ein bodd yn clywed gennych. Hoffem gyrraedd cymaint o bobl â phosibl a sicrhau bod gan bawb gyfle i greu gwasanaeth tecach a mwy pobl-ganolog. Os ydych chi eisiau sgwrs ddilynol, anfonwch e-bost at: wewant@llaiscymru.org

A4 POSTER

Lawrlwythwch graffeg gysylltiedig yma



TAFLEN DDIGIDOL

Lawrlwythwch graffeg gysylltiedig yma

YR IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL — A GAREM | THE HEALTH & SOCIAL CARE — WE WANT

YR IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL A GAREM

Mae eich llais yn bwysig – peidiwch ag oedi, a chwblhewch ein harolwg heddiw

Darganfyddwch mwy:
www.llaiscymru.org/rydymeisiau
wewant@llaiscymru.org

Mae gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol dan bwysau ac mae pobl ledled Cymru yn teimlo'r effaith.

Dyma'ch cyfle i fod yn rhan o sgwrs genedlaethol am eich hawliau, disgwyliadau a chyfrifoldebau.

Rydym yn aml yn clywed nad yw llawer o bobl yn gwybod eu hawliau, beth i'w ddisgwyl neu'r rhan y gallant ei chwarae yn eu gofal eu hunain.

Mae Llais yn arwain sgwrs genedlaethol i newid hynny.

Rydym eisiau clywed eich profiadau – da a drwg – a deall yr hyn yr ydych ei eisiau gan eich gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Bydd eich llais yn helpu i adeiladu system decach lle gall pawb siarad drostynt eu hunain, deall sut i gadw'n iach, a gwybod pryd a ble i gael y cymorth a'r gefnogaeth gywir.

Gyda'n gilydd, byddwn yn llunio dyfodol lle gallwn ni i gyd gael yr iechyd a'r gofal cymdeithasol a garem.

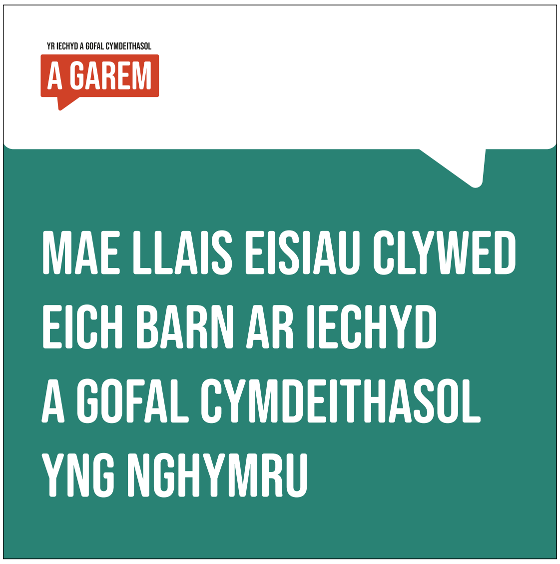
CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Lawrlwythwch graffeg gysylltiedig yma

Rydym wedi llunio rhai cyhoeddiadau cyfryngau cymdeithasol y gallwch eu defnyddio ar eich sianeli i gefnogi'r ymgyrch. Mae croeso i chi addasu'r rhain ar gyfer eich cynulleidfa(oedd) yn ôl yr angen.

Byddwn hefyd yn cyhoeddi cynnwys rheolaidd ar sianeli cyfryngau cymdeithasol Llais a gallwch hefyd rannu ein negeseuon o'n sianel.

1



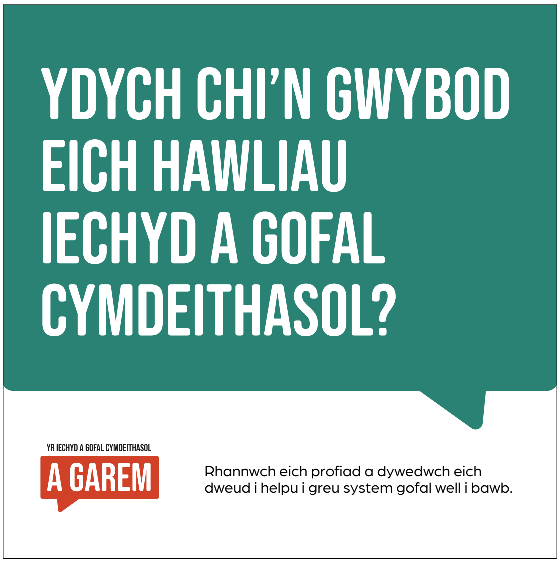
Mae Llais eisiau clywed eich barn CHI ar iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

P'un a ydych chi'n rhywun sy'n derbyn gofal, yn ofalwr, yn weithiwr proffesiynol neu'n aelod o'r gymuned – mae eich llais yn bwysig. Cymerwch ran yn y sgwrs a chael dweud eich dweud i helpu i greu system gofal gwell i bawb.

llaiscymru.org/rydymeisiau

#DweudEichDweudLlais #CaelLlais #SgwrsGenedlaethol #AGarem

2



Mae dros 700,000 o bobl yng Nghymru yn aros am driniaeth. Mae iechyd a gofal cymdeithasol dan bwysau ac mae pobl yn teimlo'r effaith.

Mae Llais yn arwain sgwrs genedlaethol i wneud gwasanaethau'n decach ac yn fwy person-ganolog. Cymerwch ran yn y sgwrs a dywedwch eich dweud i helpu i greu system gofal well i bawb:

llaiscymru.org/rydymeisiau

#DweudEichDweudLlais #CaelLlais #SgwrsGenedlaethol

Mwy ar y dudalen nesaf →

CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

3

Nid yw nifer o bobl yn gwybod eu hawliau o ran iechyd a gofal cymdeithasol. Mae Llais yn casglu straeon go iawn i helpu i lunio gwasanaethau tecach i bawb. Rhannwch eich profiadau, dweud eich dweud a byddwch yn rhan o'r mudiad dros newid/sgwrs dros newid.

llaiscymru.org/rydymeisiau

#DweudEichDweudLlais #CaelLlais #SgwrsGenedlaethol

4

Mae bron i 1 o bob 3 gofalwr di-dâl yng Nghymru yn dweud eu bod nhw ar fin torri. Mae Llais yn gwrando. Maen nhw eisiau clywed gan deuluoedd, a chymunedau am yr hyn sydd bwysicaf ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Cymerwch ran yn y sgwrs a dweud eich dweud i helpu i greu system gofal well i bawb.

llaiscymru.org/rydymeisiau

#DweudEichDweudLlais #CaelLlais #SgwrsGenedlaethol

DIGWYDDIADAU

Mae gennym amserlen lawn o ddigwyddiadau dros y misoedd nesaf lle gall pobl gwrdd ag aelodau'r tîm a rhoi eu hadborth. Yn yr un modd, byddem wrth ein bodd yn gweithio gyda phartneriaid i gynnal eu digwyddiadau eu hunain sy'n gysylltiedig â'r sgwrs genedlaethol, felly cysylltwch â ni os yw hyn yn rhywbeth y byddai gennych ddiddordeb ei wneud.

Byddwn hefyd yn postio manylion yr holl ddigwyddiadau sydd ar ddod ar ein sianeli cymdeithasol, felly rhannwch unrhyw beth rydych chi'n meddwl a fyddai'n berthnasol i'ch cynulleidfaoedd. Gallwch hefyd weld rhestr lawn o'r hyn sydd ar ddod yma.